قائمة الضغوط النفسية للمعلمين

دليل للتعرف على الصحة النفسية للمعلمين

(كراســـة التعليمات)

دكتور طلعت منصور

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية
كلية التربية جامعة عين شمس

دكتورة فيولا الببلاوي

أستاذ مساعد الصحة النفسية
كلية التربية ببنها ـ جامعة الزقازيق

١٩٨٩

الناشر
مكتبة الأنجلو المصرية
١٦٥ ش محمد فريد

بسم الله الرحمن الرحيم



مقــــدمة

(دراســـة نظرية)

يتعرض العاملون فى المهن والأعمال المختلفة لدرجات متباينـــة من الضغوط النفسية المتعلقة بالعمل ، وحيث يشعرون بأن جهودهم فى العمل غير فعالة ولا تلقى تقديرا واثابة · ورغم ما قد يشيع عن مهن معينة ، كالعمل فى الطيران والشرطة والطب وغيرها ، بأنها تنطوى على ضغوط مهنية أكثر من غيرها ، الا أن ثمة دراسات مستفيضة للسجلات الصحية لأكثر من ٢٠٫٠٠٠ من العاملين فى مهن وأعمال مختلفة قد أظهرت أنه لا توجد علاقة واضحة بين مهنة معينة أو وضع مهنى معين وبين الاضطرابات النـــاجمة عن الضغوط المرتبطة بتلك المهنة أو بذلك الوضع المهنى (ماك لين Mc Lean ١٩٨٠) ·

ويحدد « ماك لين » متغيرين أســـاسيين يؤديان بالعمل الى تجاوز حدود الاحتمال ، وبالتالى الى ضغوط نفسية مرتبطة بالعمل ، وهما : العبء الكمى quantitative overload وهو زيادة حجم العمل المطـــلوب انجازه ، والعبء الكيفى qualitative overload وهو ان العمـــل يتطلب مهاما صعبة فى تحقيقها · وتوضح نتائج بعض البحوث أن العبء الكمى يرتبط ارتباطا دالا بنقص تقدير الذات ، وانخفاض الدافعية ، والتغيب عن العمل ، وتعاطى الكحوليات ، فى حين أن الضغوط الناجمة عن العبء الكيفى تنشأ حينما يكون هناك تباين فى ادراك العاملين بين مايستلزمه العمل وما يطلب منهم · فالعاملون الذين لايدركون بوضوح المهام والمسئوليات الملقاة على عاتقهم يخبرون توترا وعدم رضا ونقصـــا فى ثقتهم بأنفسهم · وقد لوحظ عدد من الاضطرابات الســـلوكية فى المواقف التى تفوق فيهـا تلك المسئوليات امكانات العاملين أو لم تصل فيها الى مستوى امكاناتهم (ماك لين ، نفس المرجع) ·

ولهذا قد تمثل الضغوط المهنية عامــــلا هاما يســـهم فى مختلف الاضطرابات النفسية والفسيولوجية · فالعمل الذى يتصف بالاعباء الزائدة

كما وكيفا ، وبالتغير السريع ، وبالمعايير غير الواقعية للأداء يكون مثقــلا بالضغوط بالنسبة لمعظم الأشخاص · ومع ذلك ، فأن ادراك تلك الأعبــاء واستجابات العاملين قد تختلف من فرد لآخر · فقد أظهرت بعض الدراسات (فريدمان وروزنمان Friedman and Roseman ، ١٩٧٤) أن خصائص الشخصية قد تجعــل الفــرد مستهدفا لأمراض القلب ؛ فهؤلاء الأشخاص يميلون الى أن يكونوا عدوانيين ، تنافســـيين ؛ نشطين ، منضبطين وغير ذلك من خصائص الشخصية التى تكون بمثابة استعداد لاصابات القلب ؛ ويميز فريدمان وروزنمان هؤلاء بنمط الشخصية « أ » · وتتضمن العوامل الاستعدادية الأخرى : المسئوليات الثقيلة ، والمسئوليات المتغيرة ، والتوقعات الاجتماعية ـ الثقافية المتباينة · ويوضح ليبووسكى وآخرون Lipowski (١٩٧١) أن أمراض القلب تتطور غالبا ليس فى المرحلة التى يصل فيها الموقف الضاغط الى قمته ، ولكن بعد أن يصل الحد الاقصى من الضغوط الى مرحلة من الرسوخ والخمود · وتلك هى النقطة التى يصير عندها الفرد ، الذى يستطيع أن يتوافق مع المتطلبات الزائدة والصارمة ، واعيا باحساسه بالانهاك والتعب · وأثناء هذه الفترة من التعب والوهن ، تزداد لزوجة الدم وتتناقص فترة التجلط ، ويقل استهلاك الأوكسيجين وغير ذلك من التغيرات التى ترفع درجة الاستهلاك لأمراض الشريان التــاجى coronary artery disease وغيرها من أمراض القلب ·

★

ان الضغوط stress ظاهرة من ظواهر الحياة الانســانية يخبرها الانسان فى مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقا أو اعادة توافق مع البيئة · هذه الظاهرة ، شأنها شأن معظم الظاهرات النفسية كالقلق والصراع والاحباط والعدوان وغيرها ، هى من طبيعة الوجود الانســانى ، وليس بالضرورة لذلك أن تكون الضغوط ظاهرة سلبية ، وبالتــالى فاننــا لا نستطيع الاحجام عنهــا أو الهروب منها أو أن نكون بمنــأى عنها ، لأن ذلك يعنى نقص فعاليات الفرد وقصور كفاءته ومن ثم الاخفاق فى الحياة (كوباســا Kobasa ، ١٩٧٩) · بل ويقــر « ســيليى » Selye (١٩٧٦) أن يكون المرء بدون ضغوط ، فان هذا يعنى الموت· ولكن شد الضغوط والتعرض المتكرر للضغوط وما يترتب عليها من تأثيرات سالبة كالفوضى والارتباك فى

حياة الفرد ، والعجز عن اتخاذ القرارات ، وتناقص فعالية سلوكه ، وعجزه عن التفاعل مع الآخرين ، وظهور أعراض لأمراض جسمية وغير ذلك من نواحى الاختلال الوظيفى dysfunctioning ـ فان هذا يعـنى تلك الضغوط ذات التاثيرات السالبة المرتبطة باعتلال الصحة النفسية (كوهن Cohen ، ١٩٨٠) . أما محك التفرقة بين جانبى الضغوط (الجانب العادى أو الايجابى ، والجانب السلبى أو غير العادى) فيتحـدد بنوع الضغوط التى نواجهها ونتعامل معها ، وبكيفية تفسيرنا للمواقف أو الاحداث الضاغطة ، وبماهية طرقنا وأساليبنا فى مواجهة تلك الضـغوط (بيتنر وهوستون Pittner & Houston ، ١٩٨٠) .

وتعنى الضغوط ، بناء على ذلك ، تلك الظروف المرتبطـة بالضغط pressure وبالتوتر والشدة strain الناتجة عن المتطلبـات أو التغيرات التى تستلزم نوعا من اعادة توافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية . وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والاحباط والحرمان والقلق (ماندلر Mandler ، ١٩٨٤) .

وتفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية ، أو تجمع بين هذه التغيرات الثلاث . ورغم أن الاستجابة للضغوط قد تبدو استجابة ناجحة ، فان حشد الفرد لطاقاته لمواجهة تلك الضغوط ، قد يدفع الفرد ثمنها فى شكل أعراض نفسية ـ فسيولوجية . هذه الأعراض يصفها العالم الفسيولوجى الكندى هانز سيليى Selye (١٩٥٦) على أساس أطوار ثلاث للاستجابة للضغط تؤلف معا ما يطلق عليه « زملة التوافق العـام » General Adaptation Syndrome (GAS) وهى : **الانذار بالخطر ـ المقـاومة ـ والاجهـاد أو الاسـتنزاف** (*) . ففى الطـور الأول (الانذار بالخطر) يؤدى الضغط الى تنشيط حشد آليات (ميكانزمات) التوافق ، وفى الطور الثانى (المقـاومة) يتطلب الضغط استخداما قـويا لآليات التوافق مع التحمل والمكابدة فى سبيل ذلك ، أما فى الطور الثـالث (الاجهاد أو الاستنزاف) فيؤدى الضغط الى انهاك آليات التوافق من خلال

(*) Alarm — resistence — exhaustion.

الاستخدام الزائد والمستمر لها · وتؤكد البحوث المختلفة التى أجراها « سيليى » على أن هذه الاستجابات المميزة لزملة التوافق العام للضغوط هى نفس نمط استجابة الجسم لأى ضغط ، فالجسم يستجيب بنفس الطريقة لأى من الضغوط التى يتعرض لها الفرد (سيليى ، ١٩٧٦) ·

★

وتنتمى مهنة التعليم الى تلك الفئة من المهن المعروفة بالمهن المعاونة helping professions ؛ وهى مهن أكثر أثقالا بالضغوط · والواقع أن التعليم قد صار مهنة فنية معقدة تتطلب مستويات عالية من الكفاءات والمهارات ، واستمرارية فى تنميتها ، وهى لذلك تزخر بالعديد من الأعباء والمطالب والمسئوليات وبشكل متزايد ومستمر ؛ بالاضافة الى ادراك بعض المعلمين لوضعهم المهنى من حيث غموض الدور المهنى ، وصراع الدور ، ونقص المكانة الاجتماعية ، والعزلة الاجتماعية ، ونقص التقدير المادى ، وغير ذلك مما صار يؤلف اهتماما علميا لدى بعض الباحثين يعرف بالضغوط النفسية للمعلمين Teacher stress (ديوك Duke ، ١٩٨٤ ؛ فيميان Fimian ، ١٩٨٦) · ويتناول باحثون آخرون تلك الظاهرة المتعلقة بوطأة الضغوط النفسية فى مهنة التعليم فى ضوء مفهوم « الاحتراق » burnout فى مهنة التعليم ومفهوم « المعلمين المحترقين » burnout teachers · ومن هؤلاء الباحثين ، على سبيل المثال : ريد Reed ١٩٧٩ ؛ ماسلاش وجاكسون Maslah & Jackson ، ١٩٨١ ؛ فيميان وبلانتون Fimian & Blanton ، ١٩٨٧ ، وغيرهم) ·

والواقع أن مفاهيم (كالاحتراق) هذه شأنها تنطوى من وجهة نظرنا على نوع من المبالغة الزائدة فى تناول الضغوط المهنية لدى فئة بعينها وهى فئة المعلمين وتمييزها بهذه الصورة القاتمة عما عداها من المهن الأخرى ؛ فما ينطبق على مهنة التعليم من الضغوط الزائدة انما يسرى كذلك على مهن عديدة أخرى ؛ بل ولم تسلم مهنة من وطأة الضغوط فى هذا العصر خاصة · ومن ناحية أخرى ، فان مدخل كالاحتراق فى تفسير طبيعة الصعوبات والضغوط فى مهنة التعليم يعد فى نظرنا مدخلا غير صحى فى التعامل مع المعلم وفى اعداده وفى تنمية كفاءاته ؛ كما أن هذا المدخل يخلق صورة

جامدة من التوقعات الاجتماعية السالبة عن مهنة التعليم وما لهذا من نفور منها أو احجام عنها ، أو نقص فى الرضا عنها والتوافق معها ·

ومن ناحية أخرى ، لا ينبغى فى نفس الوقت أن يكون تناولنا للضغوط النفسية للمعلمين قائما على نوع من التبسيط الزائد لتلك الظاهرة · ولكن بدلا من هذا الوسم للمعلمين والتمييز القائم على «الاحتراق فى مهنة التعليم» و « المعلمين المحترقين » ، يمكننا تناول الضغوط المهنية فى التعليم وتحليل مصادرها ومظاهرها ·

ويبقى السؤال : « من هم المعلمون المحترقون ؟ » وذلك هو عنوان دراسة ريتشارد شواب وادوارد يوانيكى Schwab & Iwanicki (١٩٨٢) · وتكشف هذه الدراسة وغيرها من الدراسات (ادلويتش وبرودسكى Edelwich & Brodsky ١٩٨٠ ؛ فيسكوبف Weiskopf ١٩٨٠ ؛ فيميان وسانتورو **Fimian** & Santoro ١٩٨٣ ؛ فيميان ، ١٩٨٦ وغيرهم) عن أن هناك فروقا كبيرة بين المعلمين فيما يتعلق بخبرة الضغوط النفسية المرتبطة بمهنة التعليم ؛ وأن هناك خلفية متباينة من المتغيرات المسهمة فى درجة الاحساس بالضغوط المهنية ، ومن ثم تكون ظاهرة الاحتراق فى مهنة التعليم محتومة بعوامل استعدادية وبخبرات سابقة لدى المعلم ، ولا تعزى فى المقام الاول الى مهنة التعليم ذاتها ·

ومع ذلك ، فانه من مدخل الوقاية والرعاية للصحة النفسية للمعلمين والتأكيد على أهمية الدور المهنى للمعلم وفعالية ذلك الدور ، ينبغى أن نضع فى اعتبارنا أن التعرض المستمر للضغوط المهنية يمكن أن ينهك فعالية المعلم وكفاءاته ومالهذا من آثار سلبية على حياته الشخصية وحياة التلاميذ ، بل وعلى كفاية التعليم ذاته ·

ولهذه الاعتبارات تزايد الاهتمام ببناء مقاييس للتعرف على مصادر ومظاهر الضغوط النفسية أو لتشخيص ظاهرة الاحتراق فى مهنة التعليم ، مثل « مقياس ماسلاش للاحتراق المهنى » (Maslach Burnout Inventory) فى عام ١٩٧٦ ، والذى استخدم فى دراسات عديدة (ماسلاش وباينز ، ١٩٧٧؛ماسلاش١٩٧٨ أ ، ب ؛ ماسلاش وجاكسون ، ١٩٨١ ،يوانيكى وشواب، ١٩٨١ ؛ شواب ويوانيكى ، ١٩٨٢، وغيمهم·(عن شواب ويوانيكى،١٩٨٢)·

اما المقياس الحالى ، الذى نقدمه الى العربية فى هذه الدراسة ، فهو « مقياس الضغوط النفسية للمعلمين » Teacher Stress Inventory من اعداد فيميان (١٩٨٥) ؛ وقد ظهرت الطبعة التجريبية الأولى للمقياس فى عام ١٩٨٣ ، ونشرتها « هيئة الأنظمة القومية للكومبيوتر » National Computer Systems بالولايات المتحدة الأمريكية · وهذا المقياس قد خضع لعدد من الدراسات ، كما استخدم فى دراسات عديدة (فيميان ١٩٨٦ ؛ ١٩٨٧ ؛ فيميان وسانتانو ، ١٩٨٣ ، فيميان وبلانتون ، ١٩٨٧ ؛ فانس وهمفريز ونوتر ، ١٩٨٨) (*) ·

(*) يقوم الباحثان الان باتمام دراسة عبر ثقافية للضغوط النفسية للمعلمين ـ باستخدام المقياس الحالى ـ بين عينات مختلفة من المعلمين فى عدد من الدول العربية وفى الولايات المتحدة الامريكية ، بالاشتراك مع بعض الباحثين فى جامعة ايست تينسى بالولايات المتحدة الامريكية ·

وصــف المقيـاس

يتألف المقياس فى الأساس من ٤٩ بندا ، ويجيب المفحوص على كـل بند وفق مقياس خماسى التدريج (راجع صحيفة الاجابة) ، وتقدر الدرجات بناء على ذلك وفق : ٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١ درجة ، وهذه البنود تغطى المصادر والمظاهر الاساسية للضغوط النفسية التى يتعرض لها المعلمون فى عملهم ، والتى يدركونها بدرجات مختلفة من الاحساس بشدة وطأتها • وهذه البنود هى ، من ناحية ، محصلة لنتائج دراسات تناولت تحليل العمل فى مهنة التعليم ومتطلباته من الكفاءات اللازمة للمعلم الفعال أو الكفء ، والبحث فى الصحة النفسية للمعلم ؛ كما أنها ، من ناحية أخرى ، محصلة دراسات قام بها معد المقياس ، كما أشرنا الى ذلك •

ويتضمن المقياس ، بالاضافة الى هذه البنود ، عددا من المتغيرات ذات الأهمية فى تحديد الخلفيات المختلفة للمعلمين بالنسبة للضغوط المهنية عليهم من حيث الجنس والسن ومدة الخدمة والمستوى التعليمى للمعلم والمرحلة التعليمية فى عمله ، ونوع التعليم ، ونوع الفصول ، وحجم الفصول ، وعدد التلاميذ الذين يتولى تدريسهم يوميا ، ودرجة التأييد أو الدعم من الزملاء والمشرفين أو الموجهين ، وكذلك درجة احساسه بالرضا عن العمل وبضغوط العمــل •

الصـــدق

الصـــدق العاملى :

أولا : التحليل العاملى من الدرجة الأولى :

وقد اعتمد الباحثان للتحقق من هذا النوع من الصدق على تحليـل مصفوفة معاملات الارتباط بين بنود المقياس (جدول رقم ١) والمستخلصة من البيانات المستمدة من ٦٨٠ ملعما بالاعدادى والثانوى ـ تحليلا عامليا من الدرجة الأولى وفقا لطريقة المكونات الأساسية (هوتلنج) والتدوير المتعاد (طريقة الفاريماكس لكايزر) ٠ وقد أسفرت نتائج هذا التحليل عن استخلاص سبعة عوامل كما يتضح ما يلى :

جدول رقم (٢ : ١)

التشبعات على على العامل الأول

رقم البند	مضـمونه	التشبع
٣	ضـخامة العمل	٧٨٤ر
٤	زيادة عبء العمل فى الفصل	٧٣٩ر
٤٤	عمل أكثر من شىء واحد فى وقت واحد	٦٧٢ر
٢	تناقص فرص الوفاءبالالتزامات الشخصيةوالأولويات الخاصة ٠	٦٦١ر
١	عدم كفاية الوقت اللازم لاعداد الدروس والقيـام بالمسئوليات المهنية	٦٥٥ر
٦	ازدحام العمل بالأمور المكتبية والادارية	٥٨٩ر

يدور هذا العامل حول شعور المعلمين بأن مهنة التعليم تنطوى على عبء كبير سواء من حيث حجم العمل أو متطلبـاته من الأمور المكتبية أو الادارية ، وهو ما لا يتفق مع مقدار الوقت اللازم للقيام بمسئوليات تلك المهنة ، الأمر الذى تتناقص معه فـرص الوفاء بالالتزامات الشـخصية والأولويات الخاصة ٠ ومن ثم ، نقترح تسمية هذا العامل : **ضواغط (مقلقات) العبء المهنى** ٠

جدول رقم (٢ : ٢)

التشبعات على العامل الثانى

رقم البند	مضمونه	التشبع
٩	نقص المكانة والاحترام	٧٤٣ر
١٠	نقص الاعتراف والتقدير	٧٢٧ر
١٢	عدم كفاية المرتبات	٦٧٩ر
٧	نقص فرص الترقية والتقدم الوظيفى	٦٥٨ر
٨	نقص النمو والتقدم فى العمل بالسرعة المرغوبة	٦٣٨ر
١٤	نقص الاستثارة والتحمس للعمل	٥٨٧ر
١٥	نقص فرص التحسن فى العمل	٥٦٣ر

يتضح من فحص مضمون هذه البنود أنها تعكس شعور المعلمين بأن مهنة التعليم ينقصها التقدير الاجتماعى من حيث المكانة والاحترام والتقدير ، وأن حوافز العمل كالمرتبات والترقيات وفرص التحسن والنمو فى العمل غير كافية ، وهو ما ينعكس على نقص الاستثارة والتحمس للعمل · ونقترح أن يسمى هذا العامل : **نقص الدافعية** ·

جدول رقم (٢ : ٣)

التشبعات على العامل الثالث

رقم البند	مضمونه	التشبع
١٣	تضاؤل الدور للمشاركة فى اتخاذ القرارات	٧٥٤ر
١١	نقص فرص التعبير عن الآراء الشخصية	٧٣٣ر
١٦	صعوبة تقويم سلوك التلاميذ وتحسينه	٦٧١ر
٢١	ضعف سلطة المعلم مع التلاميذ أو الادارة	٦٢٧ر
٢٠	عدم ملاءمة اجراءات الضبط والنظام فى المدرسة	٥٩٣ر
١٧	التعامل مع مشكلات الضبط والنظام فى الفصل المدرسى	٥٦٧ر
١٨	العمل مع تلاميذ تنقصهم الدافعية للتعلم	٥٥٤ر
١٩	العمل مع تلاميذ يحتاجون لمزيد من الجهد للتحسن	٥٤٦ر

تختص بنود هذا العامل ببعض الظروف أو الشروط التى تفرض على المعلمين شعورا بعدم الرضا نتيجة لنقص مشاركتهم فى اتخاذ القرارات وفى التعبير عن آرائهم الشخصية أو لنقص سلطتهم مع التلاميذ أو الادارة ؛ كما يعكس بعض من هذه البنود الشعور بعدم الارتياح لما تفرضه طبيعة العمل مع التلاميذ من صعوبات مثل مشكلات الضبط والنظام فى المدرسة وفى الفصل المدرسى ومشكلات التعليم لتلاميذ تنقصهم الدافعية والمثابرة والجهد فى التعليم ، والحاجة الى تقويم سلوكهم وتحسينه · ونقترح لذلك تسمية هذا العامل : **الضيق المهنى (أو الضيق بالمهنة)** ·

جدول رقم (٢ : ٤)

التشبعات على العامل الرابع

رقم البند	مضمـــــــــــــونه	التشبع
٤٦	قلة الوقت اللازم للراحة والاسترخاء	٦٥٨ر
٤٢	عدم كفاية الوقت اللازم لعمل ما هو مطلوب	٦٢٥ر
٥	سرعة انقضاء اليوم المدرسى	٥٧١ر
٤٧	الازدحام بأعباء أكثر من اللازم	٥٥٩ر
٤٩	عدم الارتيـــاح من ضياع الوقت	٥٤٠ر

تدور بنود هذا العامل حول الوقت كعامل ضاغط على حياة المعلمين سواء من الناحية الشخصية ، وهو ما يتضح من قلة الوقت اللازم للراحة والاسترخاء ، أو من الناحية المهنية ، كما يتمثل ذلك فى عدم كفاية الوقت اللازم لعمل ما هو مطلوب وازدحام الوقت بأعباء أكثر من اللازم ، كما يتمثل فى احساس المعلمين بسرعة انقضاء اليوم المدرسى · ولهذا يبدى المعلمون شعورا بعدم الارتياح من ضياع الوقت · ونقترح تسمية هذا العـــامل : **صعوبات ادارة الوقت** ·

جدول رقم (٢ : ٥)

التشبعات على العامل الخامس

رقم البند	مضمونه	التشبع
٢٥	الشعور بالاكتئاب	٧٦٦ر
٢٦	الشعور بالقلق	٧٥٣ر
٢٣	الشعور بالعجز عن مواجهة الضغوط	٧٣٨ر
٢٢	الشعور بعدم الأمان	٦٧٥ر
٢٤	الشعور بالايذاء (من السهل أن تخرج المشاعر)	٥٤٧ر
٤٥	عدم الصبر والتحمل (العصبية)	٤٧٩ر

يلاحظ أن بنود هذا العامل تعبر عن مشاهر المعلمين كانعكاس للضغوط المرتبطة بالعمل وهى مشاعر الاكتئاب والقلق والعجز وعدم الأمان والايذاء وعدم الصبر أو العصبية . لهذا نقترح تسمية هذا العامل : **المظاهر الانفعالية للضغوط .**

جدول رقم (٢ : ٦)

التشبعات على العامل السادس

رقم البند	مضمونه	التشبع
٢٧	التعرض لبعض الامراض	٦٣٧ر
٣١	كثرة التدخين	٥٥١ر
٢٨	استخدام عقاقير يقررها الأطباء	٤٨٧ر
٤٢	الاسراع فى الكلام	٤٨٣ر
٤٨	التشتت وعدم التركيز فى التفكير	٤٥٩ر
٢٩	استخدام عقاقير تعطى تأثيرات مضادة	٤٢٤ر
٤١	المماطلة أو التسويف	٤١٨ر

أن تفحص بنود هذا العامل يبين أنها تعبر عن ردود الافعـــال أو الاستجابات السلوكية ازاء ضغوط العمل كالتعرض الفعلى لبعض الأمراض : كثرة التدخين ، استخدام العقاقير ، الاسراع فى الكلام نتيجـة للتوتر ، التشتت وعدم التركيز فى التفكير ، والتراخى فى أداء بعض مهام العمـل بالمماطلة أو التسويف · ونقترح تسمية هذا العـامل : **المظـاهر السلوكية للضـغوط** ·

جدول رقم (٢ : ٧)

رقم البند	مضمونه	التشبع
٣٣	شدة أو سرعة ضربات القلب	٦٣٢ر
٣٦	الانهـاك الجسمى	٥٧٤ر
٣٨	سرعة التعب	٥٦١ر
٣٧	الضـعف الجسمى	٥٣٣ر
٣٥	تقلصـات فى المعـدة	٤٦٨ر
٤٠	كثرة النـوم	٤٣٤ر
٣٩	حموضـة فى المعـدة	٤٣١ر
٣٤	آلام فى المعـدة	٤٢٢ر
٣٢	زيادة ضغط الدم	٣٨٥ر
٣٠	التنفس السريع غير العميق	٣٧٦ر

تتضمن بنود هذا العامل بعضا من التغيرات الفسيولوجية ، كما تتمثل فى شدة أو سرعة ضربات القلب والاحساس بالانهاك والتعب والضـعف الجسمى وكثرة النوم واضطرابات المعدة كالتقلصات والآلام والحموضة فى المعدة وزيادة ضغط الدم والتنفس السريع غير العميق · ونقترح تسمية هذا العامل : **المظاهر الفسيولوجية للضغوط** ·

ثانيا : التحليل العاملى من الدرجة الثانية :

ويعتمد هذا المستوى من التحليل على اجراء المـزيد من الاخـتزال والبلورة للعوامل السبع المستخلصة من التحليل العاملى من الدرجة الأولى بهدف الوصول الى فئات أوسع وأكثر تجريدا واقتصادا · وللوصول الى

هذا المستوى من التحليل ، تم الدوير المائل للعوامل المستخلصة السابقة استنادا الى منطق الارتباط بين العوامل وليس الى منطق الاستقلال الذى يعبر عنه التدوير المتعامد ، ومن ثم أجرى التحليل العاملى على الارتباطات بين عوامل التدوير المائل (صفوت فرج ، ١٩٨٠ ، ص ص ٣٠٨ _ ٣١٤) .

وقد أسفرت نتائج التحليل العاملى من الدرجة الثانية عن تبلور العوامل الناتجة من التحليل العاملى من الدرجة الأولى في عاملين رئيسيين ، كما يتضح مما يلى :

جدول رقم (٣ : ١)

التشبعات على العامل الأول

رقم البند	مضمونه	التشبع
٩	نقص المكانة والاحترام	٧٤٨ر
١٢	عدم كفاية المرتبات	٧٤٣ر
٣	ضخامة العمل	٧٣٢ر
١٤	نقص الاستثارة والتحمس للعمل	٧١٣ر
٧	نقص فرص الترقية والتقدم الوظيفى	٦٧٥ر
٤٦	قلة الوقت اللازم للراحة والاسترخاء	٦٥٦ر
١٠	نقص الاعتراف والمكانة	٦٢٠ر
٨	نقص النمو والتقدم فى العمل بالسرعة المرغوبة	٥٤٢ر
٤	زيادة عبء العمل فى الفصل	٥٣٧ر
١٦	صعوبة تقويم سلوك التلاميذ وتحسينه	٥٣٤ر
١١	نقص فرص التعبير عن الآراء الشخصية	٥٢٨ر
١	عدم كفاية الوقت اللازم لاعداد الدروس والقيام بالمسئوليات المهنية	٥١٧ر
٢	تناقص فرص الوفاء بالالتزامات الشخصية والأولويات الخاصة .	٥٠٦ر
٤٧	الازدحام بأعباء أكثر من اللازم	٤٩٠ر
١٥	نقص فرص التحسن فى العمل	٤٦٧ر
٤٣	عدم كفاية الوقت اللازم لعمل ما هو مطلوب	٤٦٣ر
١٣	تضاؤل الدور للمشاركة فى اتخاذ القرارات	٤٣٧ر

٤٤	عمل أكثر من شىء واحد فى وقت واحد	٤١٥ر
٥	سرعة انقضاء اليوم المدرسى	٤١١ر
٢١	ضعف سلطة المعلم مع التلاميذ أو الادارة	٤٠٩ر
٤٩	عدم الارتياح من ضياع الوقت	٣٨٥ر
٢٠	عدم ملاءمة اجراءات الضبط والنظام فى المدرسة	٣٨٢ر
٦	ازدحام العمل بالأمور المكتبية والادارية	٣٥٨ر
١٩	العمل مع تلاميذ يحتاجون لمزيد من الجهد والتحسن	٣٥٠ر
١٨	العمل مع تلاميذ تنقصهم الدافعية للتعلم	٣٢٩ر
١٧	التعامل مع مشكلات الضبط والنظام فى الفصل المدرسى	٣٢١ر

يحتوى هذا العـــامل تلك البنود التى تتناول العوامل أو الظروف أو الخصائص المتضمنة فى مهنة التعليم وكما يراها المعلمون على أنها مبعث ضيق أو عدم ارتياح لديهم ؛ ويبدو ذلك فى نقص التقدير الاجتماعى وعدم كفاية حوافز العمل وفرص التقدم والتحسن ، وفى طبيعة الدور المهنى الذى يفرض على المعلم عددا من المسئوليات والأعباء ؛ ومواجهة المعلم لصعوبات أو مشكلات سواء مع الادارة أو مع التلاميذ ؛ كما يبدو ذلك فى ضغوط عامل الوقت وعدم كفايته سواء بالنسبة لحياة المعلم الشخصية أو المهنية وعدم تكافؤ الوقت مع مقدار عبء العمل ، ومن ثم الانتقاص من فرص الوفاء بالالتزامات الشخصية ، الخ .

وتأسيسا على ذلك ، يمكن تسمية هذا العامل : **مصـــادر الضغوط النفســـية** .

جدول رقم (٣ : ٢)

التشبعات على العامل الثانى

رقم البند	مضـــمونه	التشبع
٢٦	الشـــعور بالقلق	٧٢٧ر
٢٣	الشعور بالعجز عن مواجهة الضغوط	٦٨٤ر
٣٨	ســـرعة التعب	٦٦٣ر
٣٦	الانهـــاك الجســـمى	٦٦٠ر

٢٧	التعرض لبعض الأمراض	٦٤٧ر
٢٢	الشعور بعدم الأمان	٥٩٣ر
٤١	المماطلة أو التسويف	٥٩٠ر
٣٣	شدة أو سرعة ضربات القلب	٥٧٦ر
٤٨	التشتت وعـــدم التركيز فى التفكير	٥٥١ر
٢٥	الشعور بالاكتئـــاب	٥٢٨ر
٣٧	الضـــعف الجســمى	٥١٦ر
٢٤	الشعور بالايذاء (من السهل أن تجرح المشاعر)	٥١٢ر
٢٨	استخدام عقاقير تقررها الاطباء	٤٩٧ر
٤٥	عدم الصبر والتحمل (العصبية)	٤٦٩ر
٣٢	زيادة ضـــغط الدم	٤٥٨ر
٤٢	الاسراع فى الكلام	٤٥٥ر
٣١	كثرة التـــدخين	٤٠٣ر
٣٠	التنفس السريع غير العميق	٣٩٥ر
٤٠	كثرة النـــوم	٣٦٤ر
٣٩	حموضـــة فى المعـــدة	٣٦١ر
٣٤	آلام فى المعـــدة	٣٤٥ر
٢٩	استخدام عقاقير تعطى تأثيرات مضادة	٣٣٢ر
٣٥	تقلصـــات فى المعـــدة	٣١٧ر

يتعلق هذا العامل بالتغيرات أو الاستجابات المصاحبة لظـــروف أو عوامل الضغط فى مهنة التعليم ، كما يبدو ذلك فى بعض من التغيـــرات الانفعالية كالشعور بالقلق أو الاكتئاب أو العجز أو عدم الامان ، وكذلك فى بعض من الاستجابات السلوكية مثل اللجوء الى بعض العقاقير والتدخين والتعرض لبعض الأمراض والتشتت وعدم التركيز فى التفكيـــر والمماطلة والتسويف فى أداء مهام العمل ؛ ويصاحب هذه العوامل والظروف تغيرات فسيولوجية مثل اضطرابات المعدة والتنفس والقلب وضغط الدم ـ بالاضافة الى الاحساس بالانهاك والوهن ، الخ .

وعلى ذلك يمكن تسمية هذا العامل : **مظاهر الضغوط النفسية** .

★

ومن هذه النتائج المستمدة من التحليل العاملى من الدرجة الأولى ومن الدرجة الثانية ، فان المقياس الحالى يؤلف بناء يمكن أن نميز فيه سبعة أبعاد (مقاييس فرعية) تمثل العوامل المستخلصة من التحليل العاملى من الدرجة الأولى ، وهى كما يلى :

- ضواغط (مقلقات) العبء المهنى ·
- نقص الدافعية ·
- الضيق المهنى (الضيق بالمهنة) ·
- صعوبات ادارة الوقت ·
- المظاهر الانفعالية للضغوط ·
- المظاهر السلوكية للضغوط ·
- المظاهر الفسيولوجية للضغوط ·

ووفقا لنتائج التحليل العاملى من الدرجة الثانية ، فان هذه العوامل قد تبلورت واقتصدت فى عاملين أساسيين وهما :

- مصادر الضغوط النفسية ·
- مظاهر الضغوط النفسية ·

وعلى ذلك ، يمكن التعامل مع المقياس الحالى وفقا لهذه المقاييس الفرعية السبعة أو وفقا لهذين المقياسين الفرعيين ، أو بكل هذه المقاييس الفرعية بناء على هذين المستويين من التحليل ·

الصدق التلازمى :

استخدام الباحثان « مقياس الصحة النفسية » (١٩٧٦) كمحك ذى معنى للمقارنة بينه وبين المقياس الحالى · ومقياس الصحة النفسية هو من اعداد محمد عماد الدين اسماعيل وسيد مرسى ، وقد وضعه فى الأصل آرثر وايدر وآخرون · وقد ظهر هذا المقياس بترجمات ومسميات أخرى فى البيئة المصرية وهى : اختبار كورنل للاضطرابات

السيكوسوماتية (اعداد محمود الزيادى) ، ومقياس كورنل للشخصية (اعداد عماد الدين سلطان وجابر عبد الحميد) ، والصورة العامية لقائمة كورنل (اعداد محمود أبو النيل) ٠ وقد طبق المقياسان (الضغوط النفسية والصحة النفسية) على عينة تتألف من ٨٠ معلما بالمرحلتين الاعدادية والثانوية ، واستخرجت معاملات الارتباط بين الابعاد المتضمنة فى مقياس الصحة النفسية والبعدين الأساسيين فى مقياس الضغوط النفسية واللذين استخلصا من اجراءات التحليل العاملى من الدرجة الثانية وهما : مصادر الضغوط النفسية ومظاهر الضغوط النفسية ، وكما يتضح من الجدول رقم (٤) ٠

جدول رقم (٤)

معاملات الارتباط بين مقياس الضغوط النفسية ومقياس الصحة النفسية مستمدة من درجات عينة من ٨٠ معلماً بالمرحلتين الإعدادية والثانوية

مقياس الضغوط النفسية	مقياس الصحة النفسية									
	نقص التوافق كما يعبر عنه فى مشاعر الخوف وعدم التكافؤ	الاستجابات الباثولوجية	العصبية والقلق	الأعراض السيكوسوماتية الخاصة بالتنفس والدورة الدموية	استجابات الارتداد الباثولوجية	الأعراض السيكوسوماتية الأخرى	توهم المرض والوهن	الأعراض السيكوسوماتية الخاصة بالمعدة والأمعاء	الحساسية المفرطة والشك	السيكوباتية الشديدة
مصادر الضغوط النفسية	٥٧٩ر	٥٢٧ر	٥٨٦ر	٤١٣ر	٣٥٢ر	٤٤٠ر	٤٤٩ر	٤٢٣ر	٥٥٢ر	٣٣١ر
مظاهر الضغوط النفسية	٦٤٣ر	٥١٨ر	٥٧٤ر	٣٨٧ر	٣٧٦ر	٤١٥ر	٣٩٢ر	٤٥٩ر	٥١٠ر	٣٤٨ر

ويتضح من الجدول رقم (٤) أن معاملات الارتباط كلها موجبة ودالة عند مستوى ١٠ر٠

الثبــات

وقد اعتمدت اجراءات الثبات على طريقة اعادة الاختبار ، حيث طبق المقياس مرتين على عينة تقدر بمائة وأربعين معلما بالمرحلتين الاعــدادية والثانوية ، بفاصل زمنى أسبوعين بين الاجرائين • وقد كان معامل الارتباط هو ٧٤٣ر٠ بين درجات أفراد العينة من الاجراء الأول والاجراء الثانى ، وهو معامل دال عند مستوى ٠١ر٠ •

المعــايير

اعتمد الباحثان فى استخلاص الدرجات المعيارية (المئينيات) المقابلة للدرجات الخام على المقاييس الفرعية المكونة لمقياس الضغوط النفســية للمعلمين ، وذلك من البيانات المستمدة من عينة التقنين (٦٨٠ معلمــا بالمرحلتين الاعدادية والثانوية) • ويتضمن الجدول رقم (٥) الدرجة الخام والمقابل المئينى فى تلك المقاييس :

جدول رقم (٥ : ١)

الدرجات المعيارية (المئينية) لمقياس الضغوط النفسية للمعلمين

المئيني المقابل	الدرجات الخام للمقاييس الفرعية المتضمنة فى مقياس الضغوط النفسية للمعلمين							المئيني المقابل
	ضواغط العبء المهنى	نقص الدافعية	الضيق المهنى	صعوبات ادارة الوقت	المظاهر الانفعالية	المظاهر السلوكية	المظاهر الفسيولوجية	
٩٩	٢٥	٣١	٣٣	١٩	٢٢	٢١	٤٥	٩٩
٩٥	٢٣	٢٨	٣١	١٦	١٨	١٩	٤٣	٩٥
٩٠	١٨	٢٥	٣٠	١٤	١٥	١٨	٤٠	٩٠
٨٥	١٧	٢٢	٢٩		١٣	١٧	٣٩	٨٥
٨٠	١٥	٢١	٢٨	١٣	١٢	١٦	٣٧	٨٠
٧٥		٢٠	٢٧				٣٥	٧٥
٧٠	١٤		٢٥	١٢	١١	١٥	٣٣	٧٠
٦٥		١٩	٢٤			١٣	٣١	٦٥
٦٠	١٣				١٠		٢٨	٦٠
٥٥		١٨	٢٣	١١		١٢	٢٦	٥٥
٥٠	١٢	١٧				١١		٥٠
٤٥	١١			١٠	٩		٢٥	٤٥
٤٠		١٦	٢٢			١٠		٤٠
٣٥	١٠	١٥	١٩				٢٤	٣٥
٣٠				٩	٨		٢٢	٣٠
٢٥	٩	١٤	١٨			٩		٢٥
٢٠		١٣		٨			٢١	٢٠
١٥	٨	١١	١٧		٧	٨	١٩	١٥
١٠		١٠	١٥	٧			١٦	١٠
٥	٧	٩	١٢	٦	٦	٧	١٤	٥
١	٥	٦	٥	٤	٤	٥	٦	١

جدول رقم (٥ : ٢)

الدرجات المعيارية (المئينية) لمقياس الضغوط النفسية للمعلمين

المقابل المئيني	الدرجات الخام للمقياسين الفرعيين لمقياس الضغوط النفسية للمعلمين: مصادر الضغوط النفسية	مظاهر الضغوط النفسية
٩٩	١٠٤	٨٣
٩٥	٩٧	٧٦
٩٠	٨٥	٦٩
٨٥	٨١	٦٤
٨٠	٧٤	٥٨
٧٥	٦٧	٥٥
٧٠	٦٣	٥١
٦٥	٦٢	٤٦
٦٠	٥٩	٤٣
٥٥	٥٧	٤١
٥٠	٥٤	٤٠
٤٥	٥٢	٣٨
٤٠	٤٩	٣٧
٣٥	٤٧	٣٦
٣٠	٤٥	٣٤
٢٥	٤٢	٣٢
٢٠	٤٠	٢٩
١٥	٣٧	٢٦
١٠	٣٥	٢٢
٥	٣٢	١٩
١	٣١	١٥

المراجـــع

— آمال أحمد مختار صادق : بناء مقياس جديد للاتجاهات التربوية · فى المجلد الثانى « **بحوث فى تقنين الاختبارات النفسية** » (تحرير فؤاد أبو حطب) · القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٧٩ ، ص ص ١٢٩ ـ ١٨٠ ·

— جابر عبد الحميد جابر ، يوسف محمود الشيخ : **اختبار الاتجاهات النفسية للمعلمين** · القاهرة : دار النهضة العربية ، ١٩٦٤ ·

— صفوت فرج : **التحليل العاملى فى العلوم السلوكية** · القاهرة : دار الفكر العربى ، ١٩٨٠ ·

— Cohen, S. Aftereffects of stress on human performance and social behavior : A review of research and theory. **Psychological Bulletin**, 88, 82-108, 1980.

— Fridman, M., and Rosenman, R.H. **Type A behavior and your heart.** New York : Knopf, 1974.

— Iwanicki, E.F. & Schwab, R.L. Across validation of the Maslach burnout inventory. **Educational and Psychological Measurement**, 1981, 14, 4.

— Kobosa, S.C. Stressful life events, personality, and health : An inquiry into hardiness. **J. of Personality and Social Psychology**, 37, 1-11, 1979.

— Lipowski, Z.J., Lipsitt, D.R., and Uhybrow, P.C. **Psychosomatic Medicine** : Current trends and applications. New York : Oxford University Press, 1977.

— Maslach, C. The client role in staff burnout. **Journal of Social Issues**, 1978, 34, 4, 111-124(a).

— Maslach, C. Job burnout: How people cope. **Public Welfare**, 1978, 36, 56-58(b).

— Malach, C., & Jackson, S.E. The measurement of experienced burnout. **Journal of occupational Behavior**, 1981, 2, 99-113.

— Maslach, C., & Pines, A. The burnout syndrome in the day-care setting. **Child Care Quarterly,** 1977, 6, 2, 100-113.

— Mc Lean, A.A. Occupational Psychiatry. In H.I. Kaplan, A.M. Freedman, and B. J. Sadock **Comprehensive Textbook of Psychiatry.** 3rd. ed., vol. 3. Baltimore : Williams & Wilkins, 1980, pp. 2915-25.

— Mandler, G. **Mind and body : Psychology of emotion and Stress.** New York : W.W. Norton, 1984.

— Pittner, M.S., and Houston, B.K. Response to stress, cognitive coping strategies, and the type A behavior pattern. **J. of Personality and Social Psychology,** 39, 147-157, 1980.

— Schwab, R.L., and Iwanicki, E.F. What are our burned out teachers. **Educational Research Quarterly,** Vol. 7, No. 2, 1982.

— Selye, H. **The stress of life.** New York : Mc Graw-Hill, 1956.

— Selye, H. **Stress in health and disease.** Boston : Butterworth, 1976.

— Vance, B., Humphreys, S., and Nutter, N. **A preliminary Investigation of the Teacher Stress Inventory with a sample of Laboratory school Teachers.** East Tennessee State University, 1988.

قائمة الضغوط النفسية للمعلمين

دليل للتعرف على الصحة النفسية للمعلمين

(كراســة الأسئلة)

دكتور طلعت منصور
أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية
كلية التربية جامعة عين شمس

دكتورة فيولا الببلاوى
أستاذ مساعد الصحة النفسية
كلية التربية ببنها - جامعة الزقازيق

١٩٨٩

الناشر
مكتبة الأنجلو المصرية
١٦٥ ش محمد فريد

الاسم :

السن :

الجنس : ذكر / أنثى

المؤهل الدراسى :

المدرسة :

الحى / القرية :

المدينة / المركز :

تعليمات الاختبار :

يتضمن هذا الاختبار عددا من العبارات التى تتناول اتجاهات المعلمين نحو مهنة التعليم · اقرأ كل عبارة جيدا وأجب عنها بما يعبر عن شعورك نحو عملك فى مهنة التعليم ، وذلك بأن تعمل دائرة حول الرقم الذى يعبر عن وجهة نظرك كما يلى :

★ فاذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا أو تلاحظ كثيرا للغاية، فاعمل دائرة حول الرقم (٥) ·

★ واذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة أو تلاحظ كثيرا ، فاعمل دائرة حول الرقم (٤) ·

★ واذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة أو تلاحظ بدرجة متوسطة، فاعمل دائرة حول الرقم ٣

★ واذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة أو تلاحظ بشكل نادر ، فاعمل دائرة حول الرقم (٢) ·

★ أما اذا كانت العبارة لا تنطبق عليك أو غير ملحوظة ، فاعمل دائرة حول الرقم (١) ·

تفضل بالاجابة :

١ ـ لا أملك الا وقت قليل لاعداد دروسى / أو للقيام بمسئولياتى ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٢ ـ ان وفائى بالتزاماتى الشخصية وتحقيقى لأولوياتى الخاصة قد قل بسبب ضيق الوقت ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٣ ـ لدي عمـــل كثير للغـــاية لابد أن أقوم به ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٤ ـ ان العبء المكلف به فى الفصل كبير جدا ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٥ ـ ينقضى اليـــوم المدرسى بسرعة كبيرة ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٦ ـ يزدحم عملى بالكثير من المكاتبات المتعلقة بالشئون الادارية ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٧ ـ عملى تنقصه فرص الترقية والتقدم ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٨ ـ أنا لا اتقدم فى عملى بالسرعة التى كنت أتمناها لنفسى ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٩ ـ احتاج الى أن تكون لى مكانة اكبر واحترام أكثر فى عملى ١ ٢ ٣ ٤ ٥

١٠ ـ اشعر أنه ينقصنى الاعتراف والتقدير لما اقوم به من عمـــل اضافى و (أو) لقيامى بالتدريس على أكمل وجه ١ ٢ ٣ ٤ ٥

١١ ـ لا تتاح لى الفرصة الكافية للتعبير عن آرائى الشخصية ١ ٢ ٣ ٤ ٥

١٢ ـ اتقاضى راتبا غير ملائم بالنسبة للعمل الذى أقوم به ١ ٢ ٣ ٤ ٥

١٣ ـ ليس لى دور يذكر فى القرارات التى تتخذ بشأن ما يجرى من أمـــور فى الفصـــل و (أو) المدرسة ١ ٢ ٣ ٤ ٥

١٤ ـ لا أجـد ما يستثيرنى ويشجعنى نحو عملى انفعاليا وعقليا ١ ٢ ٣ ٤ ٥

١٥ ـ تنقصنى الفرص اللازمة للتحسن فى عملى ١ ٢ ٣ ٤ ٥

١٦ ـ أشعر بالاحباط ٠٠ حينما أحاول فهم حقيقة سلوك التلاميذ ١ ٢ ٣ ٤ ٥

١٧ ـ أشعر بالاحباط ٠٠ بسبب مشكلات الضبط والنظام فى الفصل المدرسى ١ ٢ ٣ ٤ ٥

١٨ ـ أشعر بالاحباط ٠٠ حينما أحاول تدريس التلاميذ الذين تنقصهم الدافعية للتعلم ١ ٢ ٣ ٤ ٥

١٩ ـ أشعر بالاحباط ٠٠ لأن هناك من التلاميذ ممن يتحسن أداؤهم اذا حاولوا بذل جهد أكبر ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٢٠ ـ أشعر بالاحباط ٠٠ بسبب عدم ملاءمة الاجراءات المتبعة للضبط والنظام فى المدرسة ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٢١ ـ أشعر الاحباط ٠٠ حينما تلقى سلطتى رفضا من التلاميذ أو الادارة ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٢٢ ـ تؤدى الضغوط بى ٠٠ الى الشعور بعدم الأمان ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٢٣ ـ تؤدى الضغوط بى ٠٠ الى أن أشعر بالعجز عن مواجهة تلك الضغوط ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٢٤ ـ تؤدى الضغوط بى ٠٠ الى جرح مشاعرى بسهولة ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٢٥ ـ تؤدى الضغوط بى ٠٠ الى الشعور بالاكتئاب ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٢٦ ـ تؤدى الضغوط بى ٠٠ الى الشعور بالقلق ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٢٧ ـ تؤدى الضغوط بى ٠٠ الى التعرض للمرض ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٢٨ ـ تؤدى الضغوط بى ٠٠ الى استخدام عقاقير يقررها الأطباء ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٢٩ ـ تؤدى الضغوط بى ٠٠ الى استخدام العقاقير التى تعطى تأثيرات مضادة ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٣٠ ـ تؤدى الضغوط بى ٠٠ الى أن يصير تنفسى سريعا و (أو) غير عميق ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٣١ ـ تؤدى الضغوط بى ٠٠ الى كثرة التدخين ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٣٢ ـ تؤدى الضغوط بى ٠٠ الى الشعور بازدياد ضغط الدم ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٣٣ ـ تؤدى الضغوط بى ٠٠ الى الشعور بشدة أو سرعة ضربات القلب ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٣٤ ـ تؤدى الضغوط بى ٠٠ الى أن تنتابنى آلام فى المعدة لفترة طويلة ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٣٥ ـ تؤدى الضغوط بى ٠٠ الى أن تنتابنى تقلصات فى المعدة ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٣٦ ـ تؤدى الضغوط بى ٠٠ الى الشعور بالانهاك الجسمى ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٣٧ ـ تؤدى الضغوط بى ٠٠ الى الشعور بالضعف الجسمى ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٣٨ ـ تؤدى الضغوط بى ٠٠ الى الشعور بالتعب فى غضون فترة وجيزة ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٣٩ ـ تؤدى الضغوط بى ٠٠ الى أن تنتابنى حموضة فى المعدة ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٤٠ ـ تؤدى الضغوط بى ٠٠ الى أن أنام أكثر مما هو معتاد ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٤١ ـ تؤدى الضغوط بى ٠٠ الى أن ألجأ الى المماطلة أو التأجيل او التسويف ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٤٢ ـ انى أسرع فى كلامى ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٤٣ ـ ليس هناك وقت كاف لعمل ما هو مطلوب من أشياء ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٤٤ ـ أجد أنه لزاما على أن أحاول أن أقوم بعمل اكثر من شىء واحد فى وقت واحـد ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٤٥ ـ ينفذ صبرى اذا لاحظت أن الآخرين يعملون ببطء شديد ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٤٦ ـ ليس لدى الا وقت قليل للاسترخاء والاستمتاع ببعض الوقت ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٤٧ ـ من السهل أن أدين أو أورط نفسى فى متاعب أو مشاكل ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٤٨ ـ أفكر أثناء الحديث فى أمور غير مترابطة ١ ٢ ٣ ٤ ٥

٤٩ ـ أشعر بعدم الارتياح من ضياع الوقت ١ ٢ ٣ ٤ ٥

استمر فى استكمال البيانات اللازمة التالية :

نرجو منك وضع علامة (×) فيما يلى أو تكملته :

جنســـك : ذكر / أنثى

عمرك : (١) من ٢٠ _ ٢٩ (٢) من ٣٠ _ ٣٩
(٣) من ٤٠ _ ٤٩ (٤) ٥٠ فأكثر

اى فئة من التلاميذ تعمل معها ؟

(١) عاديين (٢) متخلفين عقليا
(٣) لهم مشكلات سلوكية (٤) لديهم صعوبات تعلم
(٥) فئات متعددة (٦) متفوقون / موهوبون

مستوى التعليم الذى تعمل فيه :

(١) قبل المدرسة (الحضانة ورياض الأطفال) (٢) الابتدائى (٣) الاعدادى
(٤) الثـانوى

نوع الفصل المدرسى الذى تتولى التعليم فيه :

(١) فصل يجمع تلاميذ من فصول مختلفة للقيام بنشاط خاص
(٢) مكتبات ومعامل (٣) فصل عادى
(٤) فصل تعليم مهنى (٥) غيرها من الفصول

_ كم تلميذا فى مدرستك ؟

_ كم تلميذا تتولى تدريسهم فى كل يوم ؟

_ هل أنت وزملاؤك تعاونون بعضكم البعض اذا لزم الأمر ؟
نعم لا

_ هل يقدم الموجهون والمشرفون مساعدة وعونا اذا كان ذلك مطلوبا وحينما يكون مطلوبا ؟ نعم لا

ـ الى أى حد أنت راض عن عملك الحالى ؟

(١) بدرجة قليلة جدا (٣) بدرجة متوسطة (٥) بدرجة كبيرة جدا

ـ الى أى حد تجد أن عملك الحالى فيه ضغوط ؟

(١) بدرجة قليلة جدا (٣) بدرجة متوسطة (٥) بدرجة كبيرة جدا

ـ ما عدد سنوات خبرتك فى العمل فى مهنة التعليم ؟

(١) من ١ ـ ٥ سنوات (٢) من ٦ ـ ١٠ سنوات
(٣) من ١١ ـ ١٥ سنة (٤) من ١٦ ـ ٢٠ سنة
(٥) أكثر من ٢٠ سنة